Manual dos Concursos e Vestibulares

Robson Timoteo Damasceno

Volume 3 - Motivação e dicas para fases

Teoria e prática da motivação, depoimentos de aprovados e dicas específicas para as diversas etapas dos concursos/vestibulares

Manual dos Concursos e Vestibulares - Volume 3 - Motivação e dicas para fases
Robson Timoteo Damasceno

Capa e editoração: Robson Timoteo Damasceno
Créditos das imagens atribuídos quando de sua utilização ou de autoria própria

Todos os direitos reservados ao autor.
É proibida a reprodução total ou parcial desta obra, por qualquer meio ou processo, sem a expressa autorização do autor. A violação dos direitos autorais caracteriza ilícito civil, com direito à devida responsabilização.

Dicas para leitura mais rápida

O **Manual dos Concursos e Vestibulares** foi escrito para que seja lido integralmente. Contudo, infelizmente nem todos possuem tempo para isso.

O terceiro volume do Manual é o menos extenso e o de mais fácil leitura. O capítulo mais importante é o de dicas específicas para cada fase (Capítulo 6), sendo recomendável a leitura de todos os itens de fases que estão envolvidas na sua prova. Depois, temos o capítulo do depoimento dos aprovados, capítulo 4, e sua análise, no capítulo 5. Também o capítulo 3, que trata de motivação, traz relevantes aspectos a se considerar para sua trajetória de provas.

Se ainda assim achar o conteúdo muito extenso, seguem algumas dicas para leitura mais rápida:

1 - Passe os olhos rapidamente pelo texto, para visualizar o que está sendo tratado. Se percebeu que é relevante, volte e leia o conteúdo completo.

2 - Use o sumário como mapa de leitura. Veja o que é mais relevante e leia primeiro. O livro não é um romance, que precisa ser lido na ordem direta.

3 - Volte ao livro posteriormente, conforme surgirem dúvidas. A ideia do Manual é acompanhar cada fase do processo, especialmente considerando os três volumes. Não há necessidade de esgotar a leitura de uma vez, se não tiver tempo.

Dito isso, esperamos que a leitura seja agradável e útil, facilitando ideias e diminuindo o esforço e tempo para a aprovação. A ideia é ser completo, mas acessível, razão pela qual incluímos essa página inicial.

Boa leitura!

Sumário

1 - Apresentação 1

2 – Organização do Manual 4

3 - Motivação e sua importância para os estudos 5

3.1 – Necessidades, desejos, expectativas e motivação 5

3.2 – Aplicação para os estudos da teoria da motivação 10

3.3 – Dicas práticas para motivação 11

3.3.1 – Símbolos e sua importância na motivação 11

3.3.2 – Espiritualidade e motivação 12

3.3.3 – Autodeterminação e autonomia na motivação 13

3.3.4 – Motivação coletiva e comparação saudável 14

3.3.5 – Hábitos e motivação automática 14

3.3.6 – Autorregulação emocional e motivação 15

3.3.7 – Flow e motivação 16

3.3.8 – Gamificação e recompensas estratégicas 17

3.3.9 – Fracassos e motivação 18

3.3.10 – Motivação em cenário de incerteza 19

3.3.11 – Motivação e projetos de longo prazo 19

4 – Depoimentos de aprovados 22

5 – Análise dos depoimentos e estratégias de estudo 76

5.1 – Distribuição das técnicas de estudo entre os aprovados 76

5.1.1 – Individualidade e ausência de técnica universal 80

5.1.2 – Predomínio das técnicas ativas 81

5.1.3 – Mapas mentais e o limite da popularidade 81

5.1.4 – Integração e revisão prática 81

5.1.5 – Planejamento e eficiência: a confirmação do Primeiro Volume 81

5.1.6 – Crítica à dependência de cursinhos e valorização do estudo autônomo 82

5.1.7 – Esforço real e rejeição de “atalhos” 82

5.2 – Quantidade de horas de estudo 82

5.2.1 – Constância e sustentabilidade no longo prazo 83

5.2.2 – Ajuste de intensidade conforme o momento 83

5.2.3 – Realismo e compatibilidade com a vida cotidiana 84

5.3 – Quantidade de anos até a aprovação 84

5.3.1 – Tempo como variável inevitável no aprendizado 85

5.3.2 – Planejamento de longo prazo e etapas intermediárias 85

5.3.3 – Expectativa realista e resistência emocional 85

5.3.4 – Diferenças individuais e trajetória pessoal 85
5.4 – Dicas dos aprovados e integração com o livro 86
5.4.1 – Técnicas de estudo e individualidade 86
5.4.2 – Organização, cronogramas e revisão 86
5.4.3 – Edital, banca e foco por cargo 87
5.4.4 – Autonomia e parcimônia com cursos 87
5.4.5 – Constância, disciplina e motivação 87
5.4.6 – "Fonte única", fidelidade ao material e redução de dispersão 87
5.4.7 – Treinos por etapa e lei/jurisprudência 88
5.5 - Conclusão 88

6 – Dicas específicas de fases dos concursos e vestibulares 90

6.1 – Fase pré-edital 90
6.2 – Publicação do edital e inscrição 93
6.3 – Prova objetiva 95
6.4 – Redação 96
6.5 – Questões dissertativas 98
6.6 – Prova de peças jurídicas (sentenças, denúncias, recursos, pareceres etc.) 99
6.7 – Provas orais 101
6.8 – Teste de aptidão física (TAF) 103
6.9 – Avaliação psicológica ou psicotécnico 105
6.10 – Prova de títulos 105
6.11 – Outras etapas documentais 106
6.13 – Investigação social 108
6.14 – Cursos de formação 108

7 – Conclusão do volume e do livro 113

1 - Apresentação

Saudações a todos!

Meu nome é Robson Timoteo Damasceno, mais conhecido como Robson Concurseiro ou Concurseiro Robson. Sou autor do Manual do Psicotécnico, Manual do Exame Médico e Manual das Lotações, amplamente conhecidos dos candidatos dos concursos da área policial.

Sou Juiz de Direito do Tribunal de Justiça do Amapá desde 2023. Anteriormente, trabalhei na iniciativa privada como Técnico em Química durante dois anos – tempo suficiente para decidir que meu caminho era o serviço público. Meu primeiro concurso público foi o da Polícia Rodoviária Federal em 2002, que então exigia apenas nível médio. Em um concurso com mais de 500.000 candidatos consegui obter aprovação, mesmo possuindo apenas nível médio e concorrendo contra diversos bacharéis em Direito. Infelizmente, porém, fui reprovado posteriormente no exame médico, pois até então era exigida visão sem correção (sem óculos) quase perfeita – exigência retirada no concurso seguinte (que passou a ser de nível superior). Esse concurso, entretanto, foi o que precisava para criar confiança e continuar estudando para outros certames, até a aprovação final no TJAP como Juiz.

Sou formado como Técnico em Química pelo ETECAP, Engenheiro Químico pela UNICAMP e Bacharel em Direito pela Universidade Federal do Amapá (UNIFAP – Campus Oiapoque). Além disso, fiz três semestres de Mestrado em Química pela Unicamp, que não terminei por ter mudado de Estado.

Realizei diversos outros concursos, tendo conseguido diversas aprovações (Engenheiro de Processamento da Petrobras, Especialista em Regulação da Agência Nacional do Petróleo, Polícia Federal, Unicamp nível médio e nível superior, Delegado da Polícia Civil do Amapá, Oficial de Justiça da Justiça Federal, Juiz de Direito do TJAP, dentre outros), tendo também outras tantas reprovações.

Em 45 seleções, fui aprovado 27 vezes (aproveitamento de 60%) e reprovado em praticamente todas as etapas possíveis nos demais (objetiva, dissertativa, sentença, exame médico, avaliação psicológica/psicotécnico, teste de aptidão física -TAF). Considerando apenas provas objetivas, minha taxa de aprovação é de 73%, tendo sido aprovado 33 vezes em 45 provas – das 12 reprovações na objetiva, 7 delas foram em concursos de Ministério Público e de Magistratura.

Considerando vestibulares, além de ter sido aprovado em Engenharia Química pela Unicamp em primeira chamada em 2003 e em sétimo lugar na prova de Mestrado em Química em 2012, fui o primeiro colocado do vestibular da Unifap em 2014. Além disso, obtive nota 793,44 no ENEM de 2014, com nota 900 de redação e 905 em Matemática e suas tecnologias, nota essa que me permitiu aprovação em Direito na UnB em 7º lugar no SISU 2015-1 e 5º lugar em Direito na UFRJ no SISU 2015-2, além de ser suficiente para aprovação em Medicina

em diversas outras universidades públicas. Ainda em 2015 realizei o processo seletivo e fui aprovado em 5º lugar no vestibular de Medicina da Unifap. Por fim, fui aprovado na OAB na primeira tentativa, com 62 pontos de 80 possíveis na primeira fase.

Todos esses resultados foram obtidos sem a realização de nenhum cursinho preparatório, seja para vestibular, seja para concursos públicos. Nunca contei com serviço de *coaching*, o que, aliás, sequer existia até pouco tempo. Estudei toda a vida em escola pública e em universidades públicas. Além disso, sempre trabalhei durante todo o dia, nunca tendo tempo apenas para dedicação aos estudos, salvo alguns meses de exceção ao longo dos 21 anos em que me dediquei ao estudo para concursos.

Digo isso tudo não para receber nenhuma glória, mas pelo fato de que muitas pessoas só valorizam alguma informação pelo currículo de quem a apresenta – algo com o que definitivamente não concordo. O valor da informação deveria valer por si, mas é compreensível pensar dessa maneira, considerando a imensidão de pessoas que se dedicam a falar sobre o tema de concursos públicos. Logo, quem está falando é uma informação importante para separar o joio do trigo. Considerando isso, creio que tenho legitimidade para falar do assunto – não a maior legitimidade de todas, pois há quem tenha obtido mais aprovações de impacto e em menor tempo. Mas não quero ser julgado pela minha legitimidade e sim pela qualidade das informações – que espero que seja a melhor, dentro de minhas possibilidades.

Este material é voltado a todos que se dedicam a concursos públicos e à preparação para provas de vestibulares, tanto ENEM quanto os processos mais tradicionais. Nem todo o material será útil a todos e em todos os momentos, mas é possível direcionar a leitura pelo sumário. O material, tendo em vista seu objetivo, será extenso. Entretanto, há mecanismos para facilitar a leitura, como os quadros de resumo, Direto ao ponto e os *hiperlinks*. Também haverá um sistema de marcação de cores para orientar a leitura do que é mais importante para cada tipo de leitor.

Como nunca paguei para estudar para concursos, exceto quanto à aquisição de livros, e por uma questão de princípio, sou a favor da livre divulgação de ideias. Por tal razão, optei desde o início da escrita deste material em fazê-lo com cobrança de um valor razoável, principalmente quando comparado ao que é cobrado por editoras e cursinhos pelas mesmas informações.

Dedico este material a Deus, ajuda sempre presente, à minha família (especialmente à minha esposa Alexsandra e ao meu filho Axel, além de aos meus pais, fonte constante de apoio nesses longos anos), e a todos aqueles que se esforçam para conseguir uma vida melhor. Embora não tenha nenhum dever, senti que a redação deste Manual era uma forma adequada de encerrar, enfim, minha longa jornada em certames, tentando contribuir aos milhares que se dedicam também a essa empreitada. Agradeço a todos que contribuíram com depoimentos para o terceiro volume e com sugestões para assuntos e abordagens.

Este Manual diferencia-se por unir teoria sólida e prática aplicada, cobrindo desde aspectos motivacionais (necessidades, desejos, expectativas e autorregulação emocional) até técnicas concretas de estudo, como mapas mentais, resumos, simulados, cronogramas e planejamento. Ao contrário de obras que tratam o estudo de forma fragmentada, aqui o leitor encontra uma visão completa, desde as escolhas iniciais de carreira até estratégias de organização do tempo, uso de ferramentas digitais e inteligência artificial, técnicas cognitivas, além de reflexões críticas sobre a jornada do concurseiro/vestibulando. A proposta é oferecer não apenas dicas isoladas, mas um método coerente, validado por experiência prática e

adaptável às diferentes fases de preparação, seja para vestibulares, seja para concursos públicos, até mesmo para os de alta complexidade.

Dito isso, passemos sem maiores delongas para o que importa, que são as informações sobre certames e formas de estudo. No próximo tópico falarei mais a respeito da organização do presente material. Quanto à minha experiência pessoal, falarei mais aos poucos durante os momentos adequados em cada capítulo.

Direto ao ponto:

- Este Manual foi escrito por Robson, Juiz de Direito do Tribunal de Justiça do Amapá.
- O autor já fez diversos concursos e vestibulares ao longo de mais de vinte anos.
- Já foi aprovado em diversos concursos (Juiz, Polícia Federal, Petrobras etc.) e vestibulares (Medicina, Direito e Engenharia em universidade pública etc.).
- O material envolve a cobrança de um valor justo, para que haja valorização do conteúdo e ampla divulgação de ideias.
- O diferencial do Manual é a aplicação prática e a abordagem completa, desde o começo dos estudos até o final do planejamento, mesmo de longo prazo.

2 – Organização do Manual

O presente Manual é dividido em três volumes. O primeiro volume trata de **concursos públicos e vestibulares, com dicas gerais sobre o assunto**. Nele são tratadas questões como se vale a pena estudar para concursos, quais as principais escolhas a se fazer quando se inicia o estudo e durante o planejamento, quais os principais mitos dos certames, dicas para ganhar tempo até a aprovação, informações sobre as diversas áreas de concursos e carreiras e dicas gerais para as provas, como a importância de planejamento e da leitura dos editais de forma adequada, dentre outras.

O segundo volume trata da **teoria geral de estudo para concursos e vestibulares**. Ao invés de focar em uma etapa específica de estudo, como provas objetivas, dissertativas, de peças ou orais, estabelece uma teoria geral aplicável a todas as etapas, com enfoque em formas de aprendizado e memorização, técnicas existentes e outras dicas. Traz capítulos sobre o uso de ferramentas tecnológicas no estudo, inclusive as recentes, e sobre a organização dos estudos, desde a escolha dos métodos até a criação e aplicação de cronogramas.

Este terceiro volume, por fim, trata de **motivação, depoimentos de aprovados e dicas para as fases dos concursos**. Assim, este volume encerra a trilogia com foco na motivação, trajetória, superação e dicas práticas para as diversas fases.

Inicialmente, trata dos aspectos psicológicos e emocionais do estudo, apresentando teorias de motivação, estratégias para manutenção do foco e análise de depoimentos de aprovados em diversos concursos e vestibulares. A partir desses relatos, são extraídas lições práticas e padrões de comportamento que ajudam o leitor a ajustar seu próprio método e acelerar a aprovação.

Depois, reúne **dicas específicas para cada fase** dos concursos, da preparação pré-edital ao curso de formação, integrando teoria, prática e experiência pessoal em um guia completo de finalização da jornada.

Direto ao ponto:

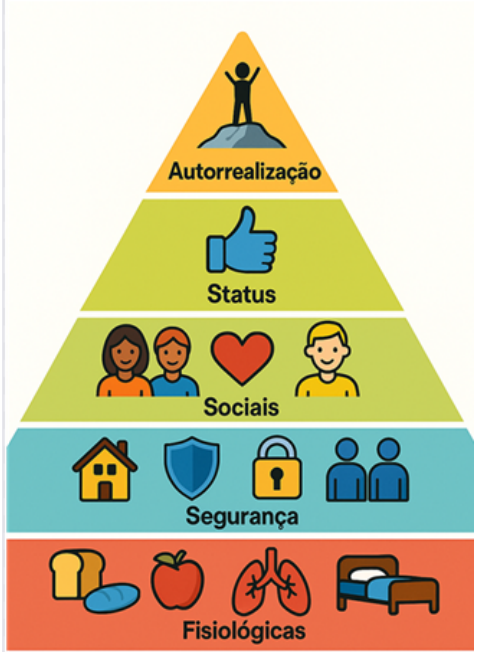
- A obra é dividida em três volumes.
- O primeiro volume trata de dicas de dicas
- O segundo volume apresenta uma teoria geral do estudo, explicando desde os fundamentos da aprendizagem até as variáveis da memória, com ênfase no protagonismo do estudante. Reúne capítulos sobre técnicas de leitura, escrita, recursos visuais, auditivos, práticos e tecnológicos, sempre mostrando vantagens, riscos e formas de aplicação equilibrada. Conclui com a organização do tempo e cronogramas, defendendo o uso flexível de métodos e ferramentas para garantir clareza, revisão constante e preparo eficiente até a reta final.
- Este terceiro volume traz dicas sobre motivação, bem como depoimento de aprovados e lições para uma aprovação mais rápida. Por fim, traz dicas práticas para cada etapa dos certames, começando antes da publicação do edital e terminando no curso de formação, com dicas práticas para as diversas etapas envolvidas.

3 - Motivação e sua importância para os estudos

Este capítulo inicial é dedicado ao tema da motivação, fator essencial para manter o estudo no longo prazo. Embora muitos consigam manter boa qualidade de estudo por um tempo, poucos o fazem por longo tempo, o que pode ser o diferencial em concursos e vestibulares mais concorridos. Assim conhecer o tema – e aplicá-lo pessoalmente – é um fator chave para uma boa preparação.

3.1 – Necessidades, desejos, expectativas e motivação

Necessidades são estados de carência percebidos. Incluem necessidades físicas (comida, roupa, calor, segurança), sociais (pertencimento e afeto) e individuais (conhecimento e autoexpressão). São partes básicas do caráter humano. De acordo com a teoria de Maslow, amplamente conhecida, as necessidades são dispostas hierarquicamente, como na imagem abaixo.



De acordo com essa teoria, as necessidades na base da pirâmide devem ser satisfeitas com prioridade. Enquanto não há satisfação, pelo menos parcial, das necessidades da parte de baixo, a necessidade acima não é considerada como prioritária. Assim, a motivação é por etapas – primeiro se busca a satisfação das necessidades básicas (comer, beber, dormir), depois se busca a segurança (não correr riscos, ter tranquilidade) e manter relações sociais adequadas (amizade, família, amor). Quando se consegue a satisfação dessas necessidades, passa-se a buscar reconhecimento, para satisfazer a necessidade de sentir-se digno, respeitado por si e pelos outros, com prestígio e reconhecimento, poder, orgulho e outras demandas para a autoestima. Por fim, busca-se a autorrealização, que é a busca do crescimento pessoal, fazendo aquilo que se gosta, com autonomia e independência.

Essa teoria é uma aproximação, obviamente. Tratando-se de pessoas, há individualidades a serem consideradas. Contudo, ela é útil como modelo e em termos de preparação para

estudos, permite algumas conclusões:

- **Satisfação de necessidades e metas intermediárias**: A necessidade de trabalho é uma necessidade ligada à satisfação de segurança e mesmo às necessidades básicas, quando não se tem outra pessoa que seja provedora. Contudo, conseguir um trabalho que se considera ideal está ligado às necessidades mais altas, de reconhecimento e autorrealização. Dessa forma, em termos de motivação muitas vezes é importante conseguir um trabalho intermediário, que permita renda suficiente para se manter (o que comentamos com detalhes no primeiro volume do livro).
- **Cuidado com necessidades e motivação**: É importante ter cuidado com necessidades básicas e sociais, de maneira a evitar dificuldades de motivação. Assim, busque se alimentar e dormir bem, especialmente próximo a provas importantes (na semana da prova não é momento de regimes e exercícios pesados, por exemplo). Quanto ao aspecto social, é comum ficar mais recluso na preparação para provas, mas não se afaste de todos, procurando manter os vínculos sociais mais próximos (até porque há evidências científicas que apontam a importância desses vínculos para a memória e produtividade). Procure evitar relações sociais negativas, que são aquelas que criam dramas, problemas e levam à distração e desmotivação.
- **Marcos de progresso e motivação**: A necessidade de status/estima impacta diretamente a motivação. Quando o candidato sente que está progredindo, que está sendo reconhecido (ainda que por pequenos avanços), a tendência é manter ou aumentar o esforço. Por isso, estratégias como registrar o progresso, celebrar pequenas conquistas (finalizar um bloco de estudo, melhorar o desempenho em simulados, terminar um livro) e receber *feedback* positivo de pessoas próximas ajudam a manter a motivação no médio e longo prazo. Inversamente, ignorar completamente esses sinais de avanço pode gerar um sentimento de estagnação, afetando a confiança para continuar estudando.
- **Motivação intrínseca**: A autorrealização, na pirâmide de Maslow, está no topo e se relaciona ao sentimento de que se está desenvolvendo todo o potencial. No contexto do estudo, isso pode ser traduzido como a percepção de que o aprendizado está permitindo crescimento pessoal e intelectual real, indo além do mero cumprimento de tarefas. Por isso, é útil que o estudo não seja visto apenas como uma obrigação para obter um resultado externo (aprovação), mas também como uma atividade que desenvolve habilidades, amplia conhecimentos e dá sentido ao esforço. Quanto maior a conexão entre o conteúdo estudado e os valores ou interesses pessoais do estudante, mais fácil é acionar a motivação intrínseca (que tende a ser mais duradoura).

Desejos são as formas que as necessidades humanas são processadas pela cultura e personalidade individual. Os desejos são moldados pela sociedade e se descrevem em termos dos objetos que satisfazem as necessidades. Uma pessoa tem necessidade de comida, por exemplo, mas deseja uma pizza ou um bife. Da mesma forma, tem necessidade de ocupação para obter sustento, mas deseja que essa ocupação seja um cargo público com boa remuneração. É importante saber diferenciar desejo de necessidade, principalmente em escolhas importantes, como na escolha de uma carreira. Já falamos a respeito da escolha de carreiras no primeiro volume do livro, mas nesse momento destacamos que nem tudo que desejamos é o melhor para satisfação de nossas necessidades (assim como uma pizza pode não ser a comida mais saudável).

Amostra do livro - Versão completa para aquisição em https://play.google.com/store/books/details?id=O62PEQAAQBAJ

capaz de atravessar períodos prolongados de esforço sem resultados visíveis.

O primeiro ponto é compreender que projetos longos são construídos em **etapas**. A motivação não se sustenta apenas no objetivo final, mas sobretudo na capacidade de dividir a jornada em metas intermediárias. Cada etapa cumprida — um livro finalizado, uma matéria dominada, uma série de simulados concluída — funciona como um marco de progresso, evitando que a aprovação pareça um destino inalcançável. Essa lógica do "passo a passo" mantém viva a percepção de avanço e reduz a sensação de estagnação. Outro aspecto essencial é a **clareza de propósito**.

Projetos longos, quando desprovidos de significado, tendem a se tornar pesados e desmotivadores. O estudante precisa revisitar constantemente as razões pelas quais escolheu esse caminho: estabilidade financeira, reconhecimento profissional, impacto social, realização pessoal. Esse exercício de reconexão com o propósito dá sentido ao esforço diário, mesmo quando os resultados parecem distantes.

Também é importante cultivar a **paciência estratégica**. Projetos de longo prazo envolvem inevitavelmente períodos de incerteza, esperas, reprovações e ajustes de rota. Sem paciência, a frustração se transforma em desistência. Mas quando o candidato entende que o tempo é parte do processo — e que cada dia de estudo acumula capital de conhecimento e experiência — a paciência deixa de ser passividade e se converte em disciplina consciente.

A motivação em projetos longos também depende de **flexibilidade**. Rigidez excessiva diante de imprevistos leva ao desânimo; já a capacidade de adaptar cronogramas, reformular planos e recalibrar expectativas preserva o ânimo mesmo em cenários instáveis. O estudante que enxerga o projeto como uma construção dinâmica, e não como uma linha reta, encontra mais facilidade para sustentar o ritmo.

Por fim, um recurso poderoso é a prática de **visualização de futuro**. Projetos longos exigem energia emocional que muitas vezes se renova ao imaginar concretamente a vida após a aprovação: a rotina no cargo, a tranquilidade financeira, a realização de um sonho pessoal. Essa visualização não é fuga da realidade, mas combustível para permanecer no caminho.

Assim, manter a motivação em projetos de longo prazo significa equilibrar visão e prática: ter um horizonte claro, mas caminhar por etapas; cultivar paciência, mas agir com disciplina; ajustar-se às mudanças, mas sem perder o propósito. Quando essa dinâmica é bem conduzida, a longa jornada deixa de ser fardo e se torna processo de amadurecimento e construção sólida de conquistas.

Direto ao assunto:

- **Motivação**: Motivação sustenta estudo de longo prazo. Diferencial em concursos e vestibulares concorridos. Conhecer e aplicar motivação é decisivo.
- **Necessidades, desejos, expectativas e motivação**:
  - Necessidades formam a base da motivação.
  - Priorize fisiológicas, segurança, vínculos, estima e autorrealização.
  - Trabalho intermediário pode garantir base e reduzir ansiedade.
  - Cuide de sono, alimentação, saúde e vínculos positivos.
  - Registre progressos e celebre pequenas vitórias.
  - Conecte estudo a valores pessoais para ativar motivação intrínseca.
  - Diferencie necessidade de desejo.
  - Prefira desejos genuínos aos socialmente induzidos.
  - Transforme desejo em plano com etapas realistas.

  - Use visualização e lembretes do objetivo com equilíbrio.
  - Expectativas calibram esforço e tempo.
  - Expectativas realistas reduzem ansiedade e aumentam persistência.
  - Alinhe necessidade, desejo e expectativa para motivação estável.
  - Motivação mantém constância por meses ou anos.
  - Combine motivação intrínseca e extrínseca.
  - Aceite oscilações e regule metas e métodos.
  - Reprovações viram insumos de ajuste e aprendizado.
- **Aplicação prática**:
  - Garanta base fisiológica antes de cobrar alto desempenho.
  - Dê previsibilidade com cronograma viável e metas claras.
  - Busque pertencimento em grupos e redes de apoio.
  - Meça e reconheça conquistas para fortalecer estima.
  - Conecte estudo a propósito e autorrealização.
  - Ajuste expectativas ao encadeamento esforço →desempenho →recompensa.
- **Dicas práticas de motivação**:
  - **Símbolos**: Use imagens, frases e objetos como âncoras do propósito.
  - **Crie rituais simples** para reativar o compromisso diário.
  - **Espiritualidade**: Cultive práticas que deem sentido e reduzam estresse. Meditação, reflexão e gratidão fortalecem resiliência.
  - **Autodeterminação**: Reforce autonomia escolhendo métodos e ritmo próprios. Comprove competência com metas graduais e métricas.
  - Sustente relacionamentos de apoio e cobrança saudável.
  - **Motivação coletiva**: Participe de grupos com foco em cooperação. Use comparação como referência e não como autocrítica. Estabeleça desafios e metas compartilhadas.
  - **Hábitos**: Automatize rotinas para reduzir dependência da vontade. Defina gatilhos, mantenha ambiente estável e aplique recompensas breves.
  - **Autorregulação emocional**: Nomeie emoções e reestruture pensamentos. Use respiração, pausas e autocompaixão para retomar foco.
  - ***Flow***: Busque equilíbrio entre desafio e habilidade. Defina metas claras e minimize distrações. Valorize o processo para entrar em estado de imersão.
  - **Gamificação**: Converta tarefas em pontos, níveis e missões. Recompensas reforçam consistência sem substituir propósito.
  - **Fracassos**: Encare reprovação como diagnóstico e treino. Descanse, analise erros e reprograme o plano.
  - **Incerteza**: Trabalhe metas de processo quando não houver datas. Mantenha flexibilidade e use marcos simbólicos de avanço.
  - **Projetos de longo prazo**: Divida a jornada em etapas mensuráveis. Reforce propósito e pratique paciência estratégica. Adapte rota sem perder o horizonte.
- **Síntese**: Necessidades dão base. Desejos dão direção. Expectativas organizam o caminho. Motivação executa todos os dias. Com gestão consciente, a motivação torna o estudo consistente e sustentado.

4 – Depoimentos de aprovados

Nas próximas páginas, irei apresentar depoimentos de aprovados, em concursos e vestibulares. Começo com meu próprio depoimento, que mostra os critérios usados para as perguntas.

Nome: Robson Timoteo Damasceno

Formação universitária (curso e nome da instituição):

Direito na Unifap em Oiapoque e Engenharia Química na Unicamp

Quais concursos e vestibulares foi aprovado?

Vestibulares: Direito na Unifap, UnB e UFRJ, Medicina na Unifap e Engenharia Química na Unicamp

Concursos principais: Técnico em Química e Químico na Unicamp, Papiloscopista da Polícia Federal, Especialista em Regulação da Agência Nacional do Petróleo, Oficial de Justiça da Justiça Federal, Delegado de Polícia Civil do Amapá, Juiz de Direito do TJAP

Quantos anos estudou para o cargo final que ocupa?

Fiz a graduação em Direito apenas para fazer o concurso de Juiz. Logo, os anos da graduação (quatro anos) mais os cinco anos posteriores à graduação. Considerando toda a jornada de concursos, estudei por 21 anos.

Assinale de 1 a 10 o quanto usou cada uma dessas técnicas de estudo (sendo 1 não usou e 10 usava sempre)?

Leitura de livros: 10

Resolução de questões objetivas: 9

Criação de resumos: 5

Mapas mentais: 3

Marcação de livros/apostilas: 2

Aulas presenciais: 1

Vídeo Aulas: 2

Podcasts, áudio books e outros materiais em áudio apenas: 1

Criação e resolução de simulados: 7

Redação, resolução de questões dissertativas e criação de peças: 8

Quantas horas estudava por dia próximo a provas importantes?

8

Quantas horas estudava por dia próximo em épocas normais?

5

Quais dicas de estudo considera importantes para aqueles que estão se preparando para concursos e vestibulares?

Várias, pois sou o autor do livro. Se fosse resumir, diria para ver o que funciona para você e manter constância.

Quais dicas de organização considera importantes para aqueles que estão se preparando para concursos e vestibulares?

Resumindo as dicas do livro no que é essencial, leia bem o edital, faça as provas anteriores e se programe para estudar de forma focada e objetiva.

Quais dicas de motivação considera importantes para aqueles que estão se preparando para concursos e vestibulares?

Resumo o que escrevi no livro em não desistir nas primeiras dificuldades e não se autossabotar, tendo expectativas realistas e planejamento flexível.

Se pudesse voltar no tempo, o que faria para chegar mais rapidamente à aprovação?

Faria Direito como primeira graduação.

Para efeitos de comparação dentro de um mesmo grupo, os próximos depoimentos são de amigos do mesmo concurso que ocupo hoje, de Juízes do Tribunal de Justiça do Amapá. Ao final dos depoimentos eu inseri um comentário meu, que esclarece ou aponta algo relevante. Aponto que todos os amigos que participaram responderam de forma espontânea, tendo recebido o formulário em branco.

Nome: Luis Guilherme Conversani

Formação universitária (curso e nome da instituição):

Direito - Instituto de Ensino Superior de Bauru

Quais concursos e vestibulares foi aprovado?

TJSP (Técnico), TRE-PR (AJAJ), TRE-SP (AJAJ e TJAA), TRT15 (AJAJ), TRT2 (OJAF), TJAP (Juiz).

Quantos anos estudou para o cargo final que ocupa?

4 anos

Assinale de 1 a 10 o quanto usou cada uma dessas técnicas de estudo (sendo 1 não usou e 10 usava sempre)?

Leitura de livros: 2

Resolução de questões objetivas: 10

Criação de resumos: 9

Mapas mentais: 4

Marcação de livros/apostilas: 9

Aulas presenciais: 2

Vídeo Aulas: 4

Podcasts, áudio books e outros materiais em áudio apenas: 1

Criação e resolução de simulados: 5

Redação, resolução de questões dissertativas e criação de peças: 7

Quantas horas estudava por dia próximo a provas importantes?

5

Quantas horas estudava por dia próximo em épocas normais?

4

Quais dicas de estudo considera importantes para aqueles que estão se preparando para concursos e vestibulares?

A disciplina e o foco são essenciais. Não se culpe por dias de baixo rendimento. Não dependa de motivação para estudar.

Quais dicas de organização considera importantes para aqueles que estão se preparando para concursos e vestibulares?

Em regra, a quantidade de matérias cobradas possui a vastidão de um oceano, mas sem muito aprofundamento. Não aprofunde mais do que necessário, apenas o faça de acordo com as especificidades do concurso ou de um determinado examinador, se o caso.

Não se prenda em métodos de estudo milagrosos ou pré-determinados - ache a forma como você, em particular, tem mais facilidade para aprendizado e retenção de conhecimento (videoaula, PDFs, livros, etc.).

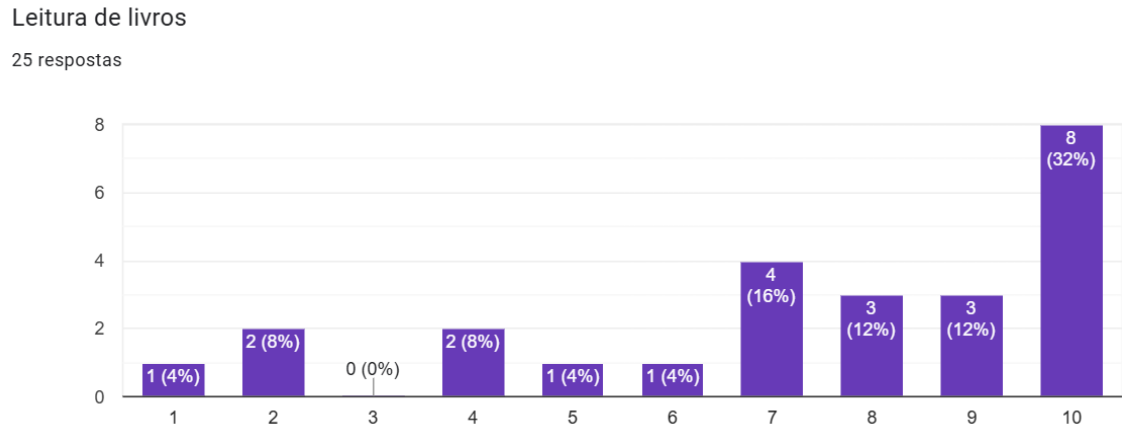
Amostra do livro - Versão completa para aquisição em https://play.google.com/store/books/details?id=O62PEQAAQBAJ

5 – Análise dos depoimentos e estratégias de estudo

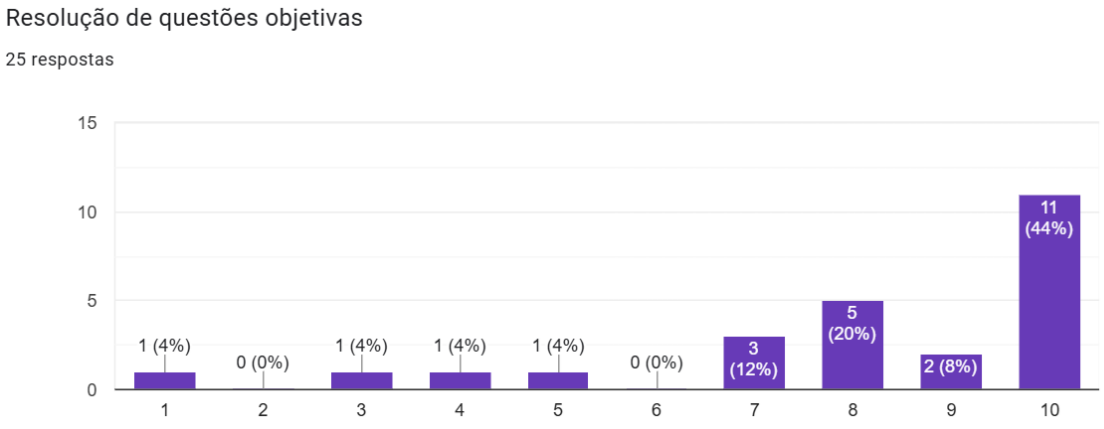
Passo agora à análise dos depoimentos dos aprovados, integrando essa seção com as teorias e dicas do segundo volume do livro. A análise não tem o objetivo de ter precisão estatística, pois a amostra não é adequada para isso. Contudo, permite algumas inferências.

5.1 – Distribuição das técnicas de estudo entre os aprovados

Observando as respostas, vemos que não houve nenhuma técnica de estudo que fosse unânime. Nem mesmo entre os aprovados de um mesmo concurso (meus amigos do TJAP) seguiram uma linha idêntica de estudos. Contudo, vemos claras **tendências**. Os gráficos abaixo mostram a distribuição de pessoas que estudaram mais ou menos por cada técnica de estudo.



Para a **leitura de livros**, a média foi 7,3, enquanto a mediana foi 8 e a moda foi 10. Vemos, portanto, que se trata de um método de estudo valorizado pela maior parte dos aprovados ouvidos.



Amostra do livro - Versão completa para aquisição em https://play.google.com/store/books/details?id=O62PEQAAQBAJ

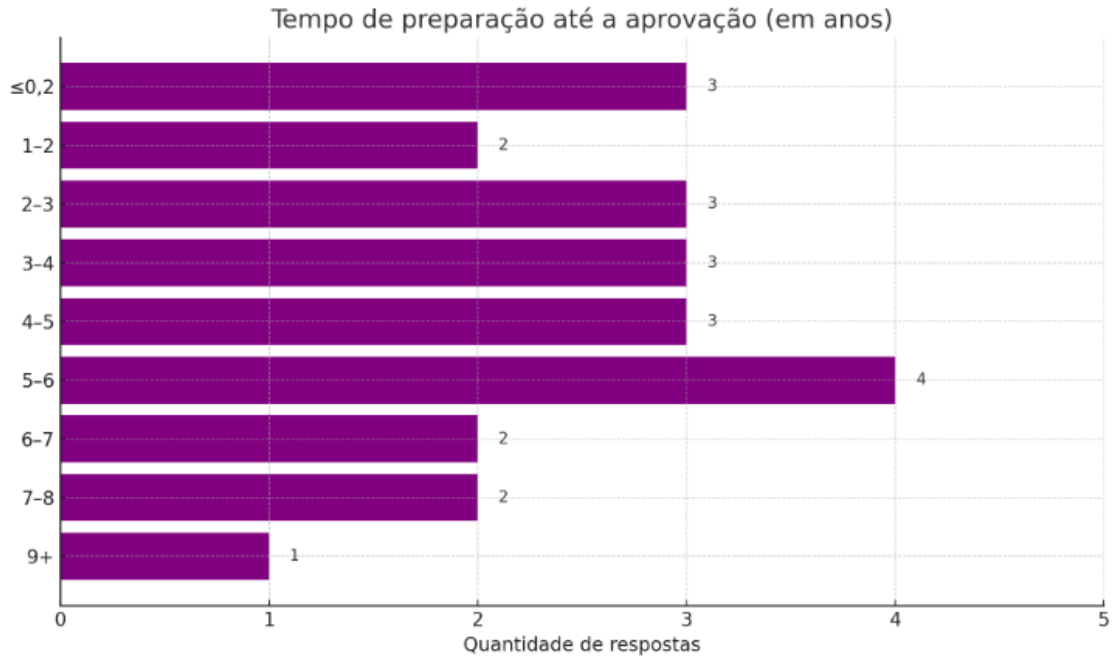
5.2.3 – Realismo e compatibilidade com a vida cotidiana

Nos dois volumes anteriores também se afirma que poucos candidatos conseguem estudar em tempo integral por longos períodos, sendo essencial adaptar o plano de estudos à realidade de cada um. Como falei anteriormente, inclusive na apresentação do livro, trabalhava durante todo o dia e estudava nas horas livres, sem depender exclusivamente do estudo em tempo integral.

A média de 4 a 7 horas diárias entre os aprovados confirma essa visão realista e humana da preparação: é possível alcançar resultados expressivos sem abdicar completamente das demais obrigações, desde que haja disciplina e planejamento.

5.3 – Quantidade de anos até a aprovação

O próximo gráfico mostra a quantidade de anos dedicados até a aprovação no cargo que a pessoa ocupa.



A média e a mediana foram 4 anos e a moda foi 5 anos. Nos extremo inferior temos os que foram aprovados apenas com o conhecimento da faculdade (em concursos não jurídicos), que não estudaram especificamente para as provas. No extremo superior eu apareço, pois fiz a faculdade de Direito especificamente para o concurso e comecei a estudar desde o começo do curso, alcançando a quantidade maior de horas entre os aprovados.

A quantidade de anos até a aprovação entre 4 e 5 anos condiz com o que ouço de outros candidatos, especialmente na área jurídica. Podemos inferir desses dados as seguintes questões:

Amostra do livro - Versão completa para aquisição em https://play.google.com/store/books/details?id=O62PEQAAQBAJ